

O LEITE DE OVELHA É ZERO LACTOSE?

Emanuely Lorenz¹, Suelen Patzlaff de Azevedo, Júlia de Sousa Silva, Joana Hengen Moraes, Tifany Cristina Soares Roos, Adélia Pereira Miranda²

A ovinocultura leiteira vem conquistando espaço na produção pecuária e no comércio brasileiro de leite e derivados devido aos produtos de grande valor monetário, características nutricionais e sabor diferenciado. As principais raças de ovinos leiteiros exploradas no país são a lacaune, frísia, bergamácia, manchega e carranzana. Os manejos na ovinocultura apresentam similaridades com a bovinocultura leiteira, entretanto a produção é obviamente menor variando de 800mL a 2L de leite por ovelha/dia. A partir do leite são fabricados os derivados, sendo os principais os iogurtes, doce de leite, sorvetes e principalmente os queijos. Todos estes possuem grande valor agregado, pois o leite dos ovinos possui maior teor de proteína, duas vezes mais cálcio, vitaminas e minerais e alta quantidade de gordura. Assim sendo, o produto é digerido com mais facilidade comparado a outros tipos de leite e derivados. A lactose é o principal carboidrato do leite de origem animal, sendo o açúcar responsável pelo gosto adocicado do leite. Como existem diferentes níveis e tipos de intolerância à lactose, cada pessoa tolera diferentes quantidades ingeridas e os sintomas podem mudar dependendo do indivíduo, sendo mais comuns os distúrbios gastrointestinais e alergias. Todos os tipos de leite de mamíferos contêm lactose, entretanto o leite de ovelha, devido aos altos teores de outros nutrientes, é melhor absorvido pelo organismo humano, o que propicia a ingestão por pessoas que tenham intolerância à lactose, justificando o valor mais elevado do leite e derivados. O objetivo deste trabalho é apresentar as características do leite de ovelha, enfatizando aspectos nutricionais, especialmente relacionados a lactose e verificar o conhecimento das pessoas sobre o assunto. Para tanto, serão mostradas as diferenças do leite de ovelha e de vaca, serão oferecidos para degustação derivados do leite a fim de que o público possa conhecer e comparar estes produtos com aqueles oriundos do leite de vaca e apresentados, em forma de gráficos, resultados de pesquisa feita em algumas escolas municipais da região onde se perguntou aos alunos: “O leite de ovelha é zero lactose?”

Palavras-chave: Lactose, ovelha, leite e derivados.

¹ Apresentador(a)/ Autor(a) para correspondência: emanuelylorenz@gmail.com

² Orientador(a)